

唐丹公民館だより

【編集・発行】釜石市立唐丹公民館(唐丹地区生活応援センター)

【発行責任者】唐丹公民館長 猪又 博史

【住所】〒026-0121釜石市唐丹町字小白浜50番地

【電話】0193-55-2111 【FAX】0193-55-2112

令和3年
1月15日号



釜石市は12月から3月まで減塩取り組み強化月間です

岩手県は脳卒中の死亡率が高く、その要因として塩分の過剰摂取が上げられます。1日の塩分摂取目標量は男性8g、女性7g、高血圧の方は6gとされています。皆さんここで日々の食事を少し見直してみませんか。漬物を食べすぎていませんか？お刺身に醤油をつけすぎていませんか？自分の食生活を見直す所から減塩を始めましょう。



健診でなぜ腹囲を測るのか？



1月14日から「市の健康診査」が始まります。74歳以下の方は腹囲の測定があります。腹囲を測ることで「メタボリックシンドローム」の発見の手がかりとなります。日本ではおへその高さの腹囲が男性85cm・女性90cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。「メタボリックシンドローム」は内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい「病態」です。健診を受けて自分の腹囲を確認してみませんか。

ヒートショックに気をつけよう

寒い季節に起こりやすい事故として浴室でのヒートショックがあります。急激な温度の変化によって血圧が大きく変動する等、体に大きな負担がかかることで起こります。

ヒートショックを予防するポイント

1. 脱衣所と浴室を温める
2. シャワーやかけ湯をしてから湯船へ
3. お風呂の温度は41℃以下に設定し、長湯は避ける
4. 入浴前後の水分補給
5. 飲酒後の入浴は控える
6. 血圧が高い時は入浴しない
7. 入浴時は、家族にひと声かける

※トイレでもヒートショックを起こす危険があります。便座を温め、1枚はおってから行くなどがポイントです。皆さん安全にこの冬をお過ごしください。



かまいしエール券の利用は今月末まで！

かまいしエール券（プレミアム付き食事券・商品券）の利用期限は、**1月31日(日)**です。期限までにエール券を利用できなかった場合、払戻や換金はできません。使い残しのないようご注意ください！

・問合せ…市商工観光課 ☎ 27-8421



小白浜漁港海岸陸閘自動閉鎖システム説明会を開催します

岩手県では、小白浜漁港海岸防潮堤・陸閘の復旧工事を進めてきましたが、2月からの陸閘の供用開始にあたり説明会を開催します。 **※申込不要**

- ・日時…1月19日(火) 18時～
- ・場所…唐丹公民館
- ・内容…防潮堤・陸閘の概要、遠隔操作陸閘の運用方法
- ・問合せ…岩手県沿岸広域振興局水産部漁港管理課 ☎25-2706

唐丹地区集落ビジョンアンケート調査にご協力をお願いします

唐丹公民館では、唐丹地区が将来にわたって持続可能な地域となるため必要な施策や住民の皆さんが求めている取り組み等を把握し、今後のまちづくりに生かすために「唐丹地区集落ビジョンアンケート調査」を実施します。

■対象…唐丹地区の住民（ただし、高校生以下を除く。）

※アンケート用紙は、対象人数分を封筒に同封し、町内会のご協力により各世帯に配布します。（1/12～18に配布予定です）

■アンケート用紙の記入・提出

用紙に直接記入し、配布された封筒に入れ、各地区の町内会班長・行政連絡員・民生委員、または唐丹公民館のいずれかへ提出をお願いします。

※提出が難しい場合は、公民館にご連絡ください。回収に伺います。

■回答期限…2月1日(月)

- ・集計結果は唐丹公民館だより等で公表するほか、市の施策や唐丹地域会議・唐丹駐在所連絡協議会・各町内会と情報共有し、まちづくりに取り組みます。

お願い（各町内会班長・行政連絡員・民生委員の皆さまへ）

2月1日(月)以降、回収させていただきますので、提出がありましたら、唐丹公民館までご連絡をお願いします。

融雪剤の配布

道路などの共有スペースに散布する融雪剤を配布しています。

唐丹公民館に連絡の上、取りに来てください。

※個人的な利用（住宅敷地への散布など）はご遠慮願います。

また、在庫に限りがありますので、配布量は決めさせていただきます。

※融雪剤の配布容器（PETボトル）が不足しており、使用後の空容器は返却願います。また、ご家庭に2.7～5ℓのPETボトルがありましたらお譲りください。

